

## 【WEB 研修会】『心理的リソースとマインドフルネスの活用』研修会 ～「心の電池」を減らさないための、気づきの技法～

### ★研修の狙い

私たちは毎日、心理的リソース（心の電池のようなもの）を使って生活や仕事をしており、細かな判断や予期せぬトラブル、不必要な心配事といった「目に見えない放電」で予想以上に早く消耗しています。本研修では、個人が自身の心身の健康を維持する為にできる具体的なアクションに焦点を当て、マインドフルネスを自分を観察する道具として活用し、エネルギーを奪う要因や電池残量にいち早く気づく方法を紹介します。

### 1 研修会 開催日時・会場及び講師

開 催 日 時	研 修 会 場	担 当 講 師
令和8年3月12日（木） 14：00～16：00	山形産業保健総合支援センター WEB 会議システム『Zoom』	Alt-Stance （アルトスタンス） 代表 江崎 浩明 氏

#### 〈講師紹介〉アルトスタンス代表 江崎 浩明

独立行政法人国立病院機構 仙台医療センター メンタルヘルス相談員

公認心理師・産業カウンセラー

IMA/IMCJ 認定 MBSR（マインドフルネスストレス低減法） / MBCT（マインドフルネス認知療法）講師

### 2 研修内容等（ポイント）

研 修 内 容 （ 予 定 ）	① 心理的リソース（資源）とは ② あなたを疲れさせるものの正体 ③ マインドフルネスによる「気づきの力」の向上 ④ 実際の短い体験
--------------------	---

### 3 定員等 先着 40 名です。

### 4 受講申し込み

当センターHP（URL:<https://www.yamagatas.johas.go.jp/>）の申し込みフォームよりお申し込みください。受講申し込みの方には、研修開催前の一週間前後に招待メールをお送りいたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がございましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

〈主催〉 山形産業保健総合支援センター

#### ● お申込み先・お問い合わせ先

独立行政法人労働者健康安全機構 山形産業保健総合支援センター

〒990-0047 山形市旅籠町 3-1-4 食糧会館4階

電話:023-624-5188 FAX:023-624-5250

E-Mail:sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp

URL : <https://www.yamagatas.johas.go.jp/>

#### ● 産業保健に関する窓口相談、実地相談も行っていますので、ご利用下さい。

山形産業保健  
総合支援センター  
二次元バーコード

